BAB

Waspada Serangan Pandemi di Masa Depan

* Subbab

Beberapa Antisipasi Serangan Pandemi di Masa Depan

* Sub-Subbab

Dengan Menjalankan Pola Hidup yang Sehat untuk Mengantisipasi Serangan Pandemi di Masa Depan

Wabah pandemi belakangan ini telah memengaruhi berbagai sendi kehidupan di sekitar kita. Mulai dari kehidupan bekerja, sekolah, sosial masyarakat, hingga pola dan gaya hidup. Pola dan gaya hidup mungkin yang harus disoroti apalagi sebentar lagi kita akan memasuki kehiduan *new normal*.

Dengan diterapkannya kehidupan *new normal,* kita bisa Kembali ke kehidupan normal, tetapi harus mematuhi protokol Kesehatan. Salah satu bagian dari protocol Kesehatan, yakni penerapan pola dan gaya hidup yang sehat.

Berikut adalah beberapa contoh pola dan gaya hidup yang sehat, di antaranya:

1. Perbanyak asupan makanan yang bergizi
2. Cukup minum air putih
3. Olahraga rutin
4. Istirahat cukup
5. Bantu dengan multivitamin
6. Gunakan masker Ketika keluar rumah
7. Terapkan jaga jarak
8. Rajin cuci tangan